

生活報告

一、交換學校介紹與課程分享

學校介紹

斯德哥爾摩經濟學院 (Stockholm School of Economics, 簡稱 SSE; 瑞典語: Handelshögskolan i Stockholm) 成立於 1909 年, 是北歐地區最頂尖、歷史最悠久的私立商學院之一。它在歐洲金融界與管理學界享有極高的聲譽, 被公認為是培養北歐跨國企業高階主管與金融人才的搖籃。SSE 位於瑞典首都斯德哥爾摩, 且擁有 EQUIS 和 AMBA 的認證。學校可授予經濟學與管理學的學士、碩士、MBA 以及博士學位, 同時還提供面向高級管理人員的 EMBA 課程。此外, SSE 也是 CEMS 全球管理教育聯盟的成員之一, 與世界各地的商學院及企業緊密合作。在 2026 年, SSE 的學生總數約為 2,000 人, 而教職員人數則約有 150 名。

校園環境

SSE 位於市中心, 在地鐵 Radmansgatan 站。校園非常小, 只有一棟建築物, 大部分上課的地點都在這裏, 但有些課會需要走到位於主要建築物 (Svea 65) 後方, 距離大概 5 分鐘之外的 Retail Building (Saltmätargatan), 樓層編號為 1、3、5、7, 圖書館在 5 樓, 但在每個樓層的走道上都有設置座椅讓學生們坐下來討論報告和做功課。1 樓大廳的環境蠻美的但時常爆滿。



如果不小心找不到教室迷路了的話, 可以去樓的 info centre 詢問!

選課

SSE 一個學期分成兩個 period。而在春季學期是分爲 Period 3 和 Period 4, Period 3 是從 1 月中旬至 3 月中下旬, Period 4 則是 3 月下旬至 6 月初, Period 3 的補考通常安排在 5 月下旬或 6 月上旬 (以課程規劃為準); 而 Period 4 的補考會因為暑假的關係安排在 8 月中下旬。交換生每個 period 至少要選一門課, 至多兩門。一門課 7.5 ECTS, 政大的要求是 20 ECTS, 所以至少選擇

三門課，這邊需要注意的是 SSE 規定一學期要修至少 30ECTS，但我寫信去詢問課務組被告知以政大規定的必修學分為主。每個 period 建議選兩堂就好，如果要選超過四堂課則要另外和 SSE 申請。比較特別的是 SSE 和政大的學制不同，一門課程通常沒有固定的時段和教室，選課時要特別注意衝堂的情況。

選課分享

● 1006 – Introductory Swedish Part I

課程介紹

這堂課是整學期的，橫跨兩個 period，這是門語言課，所以不會有分數，結果只會顯示 Pass/Fail。在第一堂課前，會需要進入 SSE Portal，然後選擇 Course，並在 My Courses 裡面點擊這堂課程並登記 seminar 組別，總共有六組，只需要根據自己可行的上課時間選擇即可，我選了 Group 1/2，授課老師是 Sofia Czinkóczy。老師人非常好且在上課時也感覺的到她對這門課的熱情，不管對於單詞或者語法都解釋得很詳細，我很常在課後請教他一些額外的問題，Sofia 都非常願意的為我解答。上課時很多時候都是和同學進行口說練習，老師會用抽籤的方式讓每個同學都有機會回答問題，這也是這堂課點名的方式，一學期下來我覺得這是一堂非常輕鬆愉快的課，也可以在這裏認識到不同國家的交換生！

評分方式

1. 出席率至少 75%，如果無法出席自己組別的上課時間，可以寄信給老師更換至其他組別上課。
2. 期中期末：
 - a. 筆試 Written Test: 看圖說故事，運用所學的寫一段瑞典語短文，有規定字數以及必須要使用的文型。
 - b. 口說 Oral Test: 由老師隨機分組，3-4 人一組，用瑞典語進行一段 5 分鐘的對話並上傳至 canvas。

【作業和考試的部分只會在 canvas 上顯示 complete 或 incomplete。如果顯示 incomplete 會需要出席補考。】

● BE352 – Financial Reporting and Financial Markets

課程介紹

這是一堂 Period 3 的課，一共分為四個模組，每個模組都將由不同的教授授課，分別是財務規劃（現金流量、利潤與資產負債表）、企業併購、財務關鍵比率與會計議題和企業估值與 ESG，每個模組大概為期一個禮拜，每個禮拜需要上 3-4 天，一堂課為時 2 小時，並且每個禮拜都會有一個

Seminar，也就是助教課，溫馨提醒這堂課 lecture 不點名但會在助教課點，并且你需要繳交所有作業+助教課全勤才能拿滿作業分，教授通常會在助教課討論作業的答案，建議出席，因為這堂課的作業相當困難。SSE 學生的基礎都很好，教授講課有些部分會很快的帶過，雖然都是用英語教學，但有些教授有口音，不習慣的可能會抓不到授課內容。另外，這堂課還有一個 Financial Project，主要使用 Excel，需要和其他同學分組來對一家公司的財務表現做評估以及接下來五年的預測，建議對財報/會計有興趣或基礎好的同學們才來挑戰。

評分方式

1. Seminar 全勤 + 8 份 Assignment (5%)
2. Financial Project (25%)：及格標準>12.5%
3. Final Exam (70%)：及格標準>35%，筆試。可以帶計算機但必須符合 SSE 規定的型號，詳情可到 SSE Portal 上檢查

【重要提醒：根據這堂課的規定，只有以上所有項目都及格這堂課才算修畢】

● BE253 – Marketing Strategies and Customer Behavior

課程介紹

這是一堂 Period 3 的課，一共分為兩個部分，分別是滿意度-獲利鏈（為期三週）與行銷傳播（為期三週），個別會由不同的教授授課。每個禮拜需要上 2 次 Lecture，并且每個禮拜都會有 Assignment。在第一堂課前需要到課程網頁進行分組，并且教授會要求每一組隔周在 Seminar 進行報告。每份作業之間的間隔不長，建議在教授發佈作業後儘早和組員開會討論，教授們都會對報告提出非常建設性的提議，也非常願意解答同學們的疑惑，我個人感覺受益良多。對行銷感興趣的同學不妨選這堂課，加強自己的行銷知識。

評分方式

1. Written Exam (75%)：可選擇筆試或上機考（需自備筆電）
2. 5 份 Group Assignments (30%)

二、生活文化及交流

衣服

我在 1 月 15 號抵達瑞典，當地氣溫-5 度，有相當厚的積雪，後來才知道那個禮拜是瑞典今年最冷的幾天，我那時候只穿了發熱衣+羽絨服+手套，個人感覺不夠，還是非常冷，拖著行李在積雪的道路上艱難的回到宿舍，整個 Spring Semester 都蠻冷的，大概到 4 月中旬開始溫度才會到 10 度以上，所以不需要帶短袖，保暖衣物

帶多一些。皮膚容易乾燥的人也記得要多擦護唇膏和護手霜。此外，記得要帶一雙雪靴，有積雪的時候雪水會浸濕布鞋/襪子，雪開始融化的時候地上會很滑，在路上行走時也請多加注意。如果打算在瑞典買的話可以到 Stadium 和 XXL 看看，價錢應該在 300-500SEK 之間，鞋底花紋越深的雪靴防滑的效果越好。

食物

在瑞典外食非常貴，一餐大概要 130SEK（約 450 臺幣），非常推薦自己下廚，不會的話也非常建議學，會省很多錢，我一開始比較懶所以大概前面兩個月都外食，一天在食物上的開銷大概 300SEK（約 1000 臺幣），後來自己下廚一天在食物上的開銷大概是之前的一半。如果自己下廚的話食材建議在 Lidl 購買，大概就是瑞典的全聯，東西也比其他超市便宜，也推薦下載 Lidl Plus。另外，在斯德哥爾摩也有許多亞洲/東南亞風味的餐廳，如果你的亞洲味嘴饞的話可以去找找看，我會在電子報二進行更詳細的說明

住宿

SSE 這學期提供給交換生的選項只有 Lappis 和 Spanga，我被分配到 Lappis，單人房 18-20 平方米、個人衛浴。家具的部分會提供書桌、椅子、床架、床墊、衣櫥、櫃子、暖爐，其他還有需要的話可以到 Whatsapp 二手平臺或 Ikea 添購。每個樓層設有公共廚房並且有提供公用的洗衣烘乾設備（需要提前預約），需要注意的是住 Lappis 的話一個月只有四次的洗+烘乾衣服的額度，超過的話就不能在官網預約，他會跳出一個“你已經超過這個月的限額的信息”。一個月租金約 6,048 - 6,298SEK，含水電網絡但需要自備路由器才能連上宿網（通常前人會留下來），沒有路由器的話可以到直接到電器行購買，或查看二手平臺。社區內有 ICA（另一家超市），大概 5 分鐘腳程，但不推薦，因為東西比較貴。從 Lappis 去學校主要是搭 50 號的紅色公車，大概 20-25 分鐘車程，是所有宿舍裏面距離學校最近的選擇。

交通

瑞典的大眾交通有兩種 SL 和 SJ，捷運、公車與輕軌都是由 SL 經營，國鐵則是 SJ，兩者的車票不能共用。在斯德哥爾摩的交通基本上只需下載 SL app，一張 SL 的車票包含了所有可能搭乘的交通工具（比如公車、電車、地鐵、火車和渡輪），在 Mecenat 上認證學生證後，可以購買折扣票 discounted ticket，我沒什麼離開瑞典因此我個人推薦購買月票（325SEK），但如果你比較常去周邊國家旅遊，月票可能不太划算，依照個人需求選擇。特別提醒，在瑞典 SL 轉 SJ 不會額外設置關卡，為了避免搭錯而被罰款（1850SEK）的情況，去不熟悉的地方規劃路線時建議

用 SL app 來規劃。另外，去 Arlanda Airport 的時候記得一定要在 SL app 上購買有包括 Arlanda passage fee（大概 180SEK）的票種。

三、交換需注意之事項

簽證

我是馬來西亞僑生，而目前只有泰國的瑞典大使館有負責辦理簽證，但現在可以在線上提交申請表之後，使用身份識別應用程式 Freja 來展示護照，就不用親自到瑞典駐泰國大使館辦理。在填寫線上申請表的時候，會有一個部分需要你選填假如需要你親自到大使館的地點，這邊只能選泰國，然後按指紋的部分需要在瑞典另外預約處理。

通訊

你剛到瑞典的時候通常會需要趕在宿舍辦公室關門之前拿到宿舍鑰匙和門禁卡，所以推薦去瑞典前購買可以在瑞典使用的預付卡或者 esim，我自己是用第一種，然後再到便利商店 Pressbyrån 購買 Comviq 預付卡，這樣你就有一個瑞典的門號，在註冊一些賬號時會比較方便，購買之後可以在 Comviq App 儲值。網絡方案選擇很多，我一個月 20GB 的方案滿夠用的，而且在歐盟內也可以使用。但如果你不常出國，斯德哥爾摩很多地方都會有免費 Wi-Fi，如果想省錢的話 10GB 應該也夠用。

消費

設置好 Wise 或 Revolut 賬號，再把卡放進 Apple Pay/Google Pay 就好了，我在瑞典完全沒用過現金。到歐元區旅遊的話，以防萬一可以換大概 50 到 100 歐現金在身上，有些小攤販可能只收現金，但真的很少見。

有問題歡迎聯繫詢問

Email: alexchaimh@gmail.com